

## **El reto de concentrarse en la era de las pantallas**

**Por Laura Sánchez**

En los últimos años, la capacidad de concentración de los jóvenes ha comenzado a verse afectada por un fenómeno tan cotidiano como silencioso: el uso permanente de las pantallas. Móviles, tablets y ordenadores se han convertido en herramientas imprescindibles para estudiar, comunicarse y entretenerte. Sin embargo, su presencia constante plantea una pregunta urgente: ¿estamos perdiendo la habilidad de mantener la atención de manera prolongada?

Diversos estudios señalan que la exposición continuada a estímulos digitales fragmenta el tiempo de concentración y favorece la multitarea. Saltar de una aplicación a otra, mirar una notificación o revisar mensajes interrumpe el proceso cognitivo y convierte cualquier tarea en un esfuerzo discontinuo. Aunque muchos adolescentes creen que pueden hacer varias cosas a la vez sin dificultad, la neurociencia demuestra lo contrario: el cerebro no realiza tareas simultáneas, sino que cambia rápidamente de un foco a otro, lo que reduce la eficacia y aumenta la fatiga mental.

Las consecuencias ya son visibles en las aulas. Cada vez más docentes señalan dificultades para mantener la atención del alumnado durante períodos prolongados. A esto se suma la presión de un mundo hiperconectado que exige respuestas inmediatas y disponibilidad continua. En ese contexto, dedicar una hora seguida a estudiar un mismo tema se convierte casi en una hazaña.

Pero el panorama no tiene por qué ser negativo. Muchos jóvenes están empezando a tomar conciencia del problema y buscan estrategias para gestionarlo: apagar notificaciones, establecer horarios sin móvil o practicar técnicas de concentración como el “método Pomodoro”. Estas pequeñas decisiones pueden marcar una diferencia significativa en el rendimiento académico y en el bienestar emocional.

En definitiva, aprender a convivir con la tecnología sin perder la capacidad de atención es uno de los grandes desafíos de esta generación. La solución no pasa por renunciar a las pantallas, sino por recuperar el control sobre ellas. Solo así podremos aprovechar sus ventajas sin sacrificar nuestra concentración.